

本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
社区康复中心  
康复技师 高洋



腰肌劳损是临床常见病，腰肌功能的好与坏直接影响到生活质量，所以腰肌劳损的预防与治疗也十分的重要。

## 您的腰杆够硬吗？

### 给腰肌止“损”几个动作就搞定

□本报记者 陈曦

记者：请您讲讲引起腰肌劳损的常见原因是什么？

高洋：腰肌劳损主要是腰部肌肉及其附着点筋膜的慢性损伤性炎症。

引起腰肌劳损的原因，主要有以下几方面因素：

运动过程中的急性损伤，比如在进行日常锻炼时，姿势错误或者没有进行充分的准备工作，导致肌肉的牵拉伤。不及时治疗，容易导致肌纤维或者筋膜之间的粘连，从而出现腰肌劳损的症状。临床上有一些患者，因为急性腰扭伤没有合理的治疗导致腰肌劳损。

长期坐位或站位的工作者、弯腰工作者、经常处于非生理性位置下操作的工人，腰肌长时间处于高张力状态，致使腰部肌肉、筋膜的损伤。

慢性肌肉劳损与环境也有一定的关系。寒冷、潮湿等天气变化都可诱发或者加重病情。

记者：腰肌劳损一般有哪些表现呢？

高洋：不能长时间弯腰，腰部存在反复钝痛或酸胀感，晨起时稍重，适当活动后减轻，劳累后加重，气候变化症状加重。腰部有压痛点，腰椎外形多无异

常，轻者腰椎活动范围不受限，重者腰椎活动范围受限。下肢无感觉、肌力及反射异常。

记者：对于腰部疼痛就诊的患者，需要做哪些检查呢？

高洋：在了解患者病史后，医生会在病人腰部寻找压痛点。压痛点主要集中在腰椎、骶棘肌、髂后上嵴等部位，轻者压痛多不明显，重者伴随压痛可有一侧或双侧的腰部肌肉的痉挛僵硬。由于腰痛的原因非常多，我们在确诊腰肌劳损之前，还要通过一些检查方式比如X线或是腰椎CT、MRI来排除腰椎本身存在的一些病变情况。

如果我们发现腰椎的骨质序列是正常的，没有明显椎间盘突出，椎管狭窄等等一系列器质性病变，这个时候才能够确诊是腰肌劳损。

针对有慢性腰痛的患者，在临床上常用X线检查，一般情况下，多数腰肌劳损患者X线片无明显异常，一些年龄较大的患者也需要测定一下骨密度，一些骨质疏松患者也会有慢性的腰背痛。

记者：腰肌劳损到底该怎么治疗呢？

高洋：纠正不良姿势。注意不能过度劳累，不要长时间坐或站。

康复治疗：

运动疗法：在腰肌劳损的预防及治疗中具有重要地位。加强腰肌锻炼，增强腰肌肌肉力量及弹性，防止肌肉萎缩，改善关节活动范围，减少腰肌损伤。

理疗：对疼痛部位进行适当的物理治疗，包括电磁、超声波、红外线、激光等，具有消炎、止痛、解痉的作用。

药物治疗：主要为消炎止痛药或镇痛药，腰肌劳损严重者可能还需要皮质类固醇、非甾体抗炎药等。

封闭疗法：通过对压痛点注射药物缓解疼痛。临床上常用0.5%~1%普鲁卡因加醋酸强地松龙或醋酸氢化可的松作痛点封闭，封闭后症状减轻或消失。

中医推拿按摩疗法：疏通经络，缓解肌紧张，松解粘连，从而减轻疼痛。

手术治疗：对各种非手术治疗无效的病例，则需要考虑手术治疗。

记者：生活中该如何预防腰肌劳损的发生呢？

高洋：保持良好姿势并及时

矫正异常姿势，维持脊柱正常的生理弧度，避免腰椎过分前凸。伏案工作时间较长时应及时调整姿势，避免腰肌疲劳。

生活中加强腰部自我锻炼，例如屈曲、伸展、回旋运动等，保持肌肉、韧带的良好状态。在进行锻炼前，注意做好热身运动，锻炼的次数和强度也要因人而异。锻炼过程中如出现腰部不适，应适当减少锻炼强度或停止锻炼，避免腰部损伤。

注意腰部的保暖，避免腰部受潮、受寒。

不要睡过软的床垫，保护腰椎的生理曲度。

控制体重，不要给腰椎过分的负担。平时多控制饮食，防止肥胖。

出现急性腰扭伤应及时治疗。

腰肌强有力，腰杆才够硬。一定要细心呵护您的腰部，注重腰部健康，远离腰肌劳损。

**健康在线**

协办

首都医科大学附属北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 嘴唇干燥吃些梨



梨子可以说是水果界的“矿泉水”，吃过梨子的人都知道，梨子甘甜多汁，口感极好。就中医来说，梨子属性比较偏凉，有生津止渴的功效。而且梨子含有丰富的蛋白质以及果胶，适量地吃点梨子不仅可以补充人体所需的营养，而且可以缓解嘴唇干燥的症状。

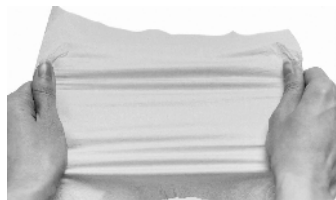
### 中年人吃金针菇稳三高



中老年人经常食用金针菇，对身体健康的第一个好处就是可以稳定三高。每百克的干金针菇中含有1155mg的钾元素，属于一种高蛋白、高钾，且低盐低脂肪的食材，对稳定体内的血压水平有益。同时也是糖尿病患者、高血脂患者食用的好食材，在冬天适量的食用，可以预防心血管疾病。

### 红灯

#### 不要迷信“原色纸巾”



颜色较黄的原色纸巾，包装上通常印有“纯本色”“无添加”等字。其实，原色纸巾颜色发黄是木素含量高，未经漂白。如果它的韧性高，可能是加了增强剂，过量使用增强剂对健康有一定危害。因此挑选纸巾时不要迷信“原色”，应该关注材料成分。通常，原生木浆优于草浆、废纸浆。

### 女性睡懒觉易患乳腺癌



前一晚“挑灯夜战”，第二天睡到中午是不少人的生活写照。英国布里斯托大学对23万名女性健康数据进行分析，研究发现，爱睡懒觉的女性患乳腺癌风险较高，早睡早起的女性患乳腺癌风险低40%。首席研究员丽贝卡博士指出，睡眠超8小时的女性，每多睡1个小时，患病风险反增20%。

## 丰台工商组织召开大型商超消费维权问题监管告诫会

为主动防控丰台区预付式消费领域消费风险，研究预付式消费行业消费维权工作的应对措施，深入开展好放心消费创建工作，优化丰台区市场消费环境，1月23日，丰台工商分局消保科联合丰台工商所、六里桥工商所、大红门工商所召开了辖区内大型商超消费维权问题监管告诫会，辖区内16家大型商超企业管理人员参加了此次告诫会。

会上，各大型商超管理人员

分别就预付式消费行业消费风险防控、纠纷解决措施以及本企业落实“两项维权制度”的举措、流程进行了发言与讨论，并一致认为分局消保科举办的各种法律法规宣讲与培训活动对企业依法合规经营具有重要作用。之后结合大家的发言，丰台工商分局消保科要求，一是对于预付式消费行业，各大型商超在招商引资环节应注重引进信誉度较好的连锁经营品牌，同时进一步完善预付卡保证金制度；二是各大商超应

尽到消费提示义务，在经营场所固定位置提示预付式消费风险；三是进一步完善信息披露和消费投诉信息公示制度，引导商超内的商户依法依规经营，督促其积极快速解决消费纠纷。

召开该告诫会，有利于进一步做好对预付式消费行业的风险防控，完善监管举措，进一步提升丰台区消费环境安全度、经营者诚信度和消费者满意度，营造更加安全放心的消费环境。

(石泰峤)

